


首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们

 中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库



养成教育

# 教育就是培养习惯

关鸿羽 著

著名教育专家**关鸿羽**

先后在

中央人民广播电台

中央电视台

中国教育电视台

北京电视台主持养成教育专题节目

本书的部分内容已经广泛演播过

深受全国各地观众欢迎。



新世界出版社

**养成教育**

**教育就是培养习惯**

关鸿羽 著

新世界出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教育就是培养习惯：养成教育 / 关鸿羽著，- 北京：新世界出版社，2003.4

ISBN 7-80187-019-0

I. 教... II. 关... III. ①中学生—道德规范②小学生—道德规范 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030672 号

## 教育就是培养习惯

——养成教育——

策划：林 格

作者：关鸿羽

责任编辑：杨 彬 刘春梅

封面设计：大象工作室

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话：(010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话：(010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网站：[www.nwp.com.cn](http://www.nwp.com.cn)

本社英文网址：[www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

本社电子信箱：[nwpcn@public.bta.cn](mailto:nwpcn@public.bta.cn)

版权部电子信箱：[rights@nwp.com.cn](mailto:rights@nwp.com.cn)

版权部电话：+86 (10) 68996306

印刷：中国电影出版社印刷厂

经销：新华书店

开本：787×1096 1 / 24

字数：21 万 印张：14

版次：2003 年 5 月第一版 2003 年 6 月第一次印刷

书号：ISBN 7-80187-019-0/G·016

定价：25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



## 原序

余心言

我国古代第一部系统论述家庭教育的专著《颜氏家训》十分强调教育应当从小抓起。颜之推说：

“识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止，比及数岁，可省笞罚。”

“吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为，恣其所欲，宜诫翻奖，应诃反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶撻至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。孔子曰：‘少成若天性，习惯自然’是也。”

颜之推在这里提出了一个习惯的养成问题。我们知道，习惯的力量是一种顽强而巨大的力量。习惯一旦形成之后，没有十倍百倍力量，很难加以改变。许多人的习惯，终其身也无法改变。俗话说：“江山易改，本性难移”。用唯物主义的观点去看，这里所说的“本性”当然不可能是与生俱来的，在很大的程度上，它也是与长期形成的习惯有关的。

不能把习惯都看成是保守的力量。许多重要的事情正是靠习惯的力量去完成的。足球场上，一球飞来，许多神速的反应并不是经过慎重思考，而是由“习惯性的动作”完成的。晨起刷牙，饭前洗手，这一类卫生习惯使人们一辈子受用。“今日事今日毕”的习惯使许多人夺得了更多的时间，也等于延长了自己的生命。孔夫子的学问恐怕同他“每事问”的习惯分不开。诸葛武侯的“神机妙算”同他“一生唯谨慎”的习惯不能



## 教育就是培养习惯

养成

教育

说没有关系。有的人一事当前总是先想到他人，想到集体，而不是先替自己打算，有了这样的“思维定势”，道德品质自然高尚。形成了良好的习惯，为人处世，就会增大自己的自由度。所谓“从心所欲不逾矩”的境界是可以经过努力达到的。而沾染了满身恶习的人在社会上必然会处处感到别扭，感到压抑，别人不喜欢，自己也愉快不起来。

良好的习惯是可以养成的，习惯养成之后看上去“如自然”，但是养成的过程却并不是自然的。一些家长往往说“树大自然直”，并不符合自然的规律，更不符合人的成长规律。有些人确实在长大成人后变“直”了，改掉了幼时的某些恶习，但这是经过多少痛苦的磨炼，碰了多少次钉子之后的结果，决不是“自然”的。为了使我们的后代在成长过程中少付一些不必要的代价，少走一些弯路，我们有必要认真研究一下如何帮助我们子女、我们的学生养成良好习惯的学问。

关鸿羽同志用多年时间进行培养孩子的良好行为习惯的教育科学实验，取得很好的效果。现在他根据自己的研究成果写成了本书。这对于我们的教育科学研究是一项值得重视的贡献，对于广大中、小学及幼儿教育工作者，对于广大家长都是有益的。

对于青少年的教育，一种流行的偏向是只重视智育（也有实际上是只重视分数而忽视真正的知识和才能的获得的）而忽视德育。以为只要有了本事就一定会有饭吃，拿钱多，生活好。其实这是不尽然的。旧社会曾经有多少才俊之士穷愁潦倒难展抱负！真为后代的幸福计，还需要使他们具备保卫人民当家作主的社会主义制度的觉悟和本领。再有，还需要解决能不能为人民做好事的问题，如果学了满脑子坏水，最后只能同这个社会格格不入，什么才干也没有用。对于这个问题，已经有一些同志开始注意了。另一个问题是，把德育也仅仅看作是有关知识传授的过程。德育确实离不开社会科学知识的传授。但是它不仅是知识的传授。道德作为一种行为规范，实际上离不开行为习惯的养成。现代教育的长处是学科各有分工，使每一门学科的教学

# 原序



能尽可能适合科学自身的体系和学生的认识规律。其弱点则在于容易发展到只见学科而不见人，而我们教育的任务则正是要培养人，培养德智体全面发展的人。每一位教师、每一堂课都各有分工，任务是很明确的。但是，人的全面成长，特别是良好的行为习惯的养成，究竟由谁负责呢？似乎不太明确。实际上这只能渗透而且必须渗透到各种教育之中去。否则就不可能很好地完成教学生怎样做人的任务。所以，养成教育应当是每一位教师、每一位家长都能掌握的教育艺术。如果有更多的人来自觉地从事这方面的实践，一定能够从更多的角度，总结出更丰富的经验，使我们得到更深刻的规律性认识。这应当不是一种奢望。

(作者为原中宣部常务副部长、中国家庭文化研究会会长)

养成

教育



## 目 录

养  
成

教  
育

### 第一章 养成教育的基本理论

- 一、什么是养成教育..... (3)
- 二、什么是习惯..... (3)
- 三、人的行为模式..... (5)
- 四、人的行为水平..... (5)
- 五、养成教育在德育中的位置..... (6)
- 六、养成教育的关键期..... (8)
- 七、养成教育要与时俱进..... (11)
- 八、养成教育的意义..... (12)



# 教育就是培养习惯

## 第二章 养成教育的内容

- 一、养成教育的内容要规范化…………… (33)
- 二、养成教育内容要细目化…………… (35)
- 三、养成教育的内容要序列化…………… (36)

## 第三章 养成教育的途径

- 一、各种教育途径必须要协调一致…………… (43)
- 二、学校内部要一致…………… (44)
- 三、家庭内部要一致…………… (45)
- 四、家庭教育与学校教育要一致…………… (48)
- 五、学校、家庭与社会教育要一致…………… (52)

## 第四章 养成教育的方法

- 一、训练法…………… (60)
- 二、言教法…………… (71)
- 三、身教法…………… (81)





四、境教法·····	(93)
五、实践锻炼法·····	(106)
六、指导自我教育法·····	(121)
七、疏导法·····	(133)
八、正强化法·····	(138)
九、负强化法·····	(142)
十、制约法·····	(148)
十一、评价法·····	(161)
十二、活动法·····	(164)

### 第五章 道德习惯培养

一、孩子不孝敬父母怎么办?·····	(171)
二、孩子懒惰怎么办?·····	(179)
三、孩子浪费东西怎么办?·····	(195)
四、孩子不讲文明礼貌怎么办?·····	(208)
五、孩子任性怎么办?·····	(212)

### 第六章 学习习惯培养

一、孩子逃学、厌学怎么办?·····	(221)
--------------------	-------



# 教育就是培养习惯

- 二、孩子写作业马虎怎么办? ..... (223)
- 三、孩子学习时磨蹭怎么办? ..... (232)
- 四、孩子学习不专心怎么办 ..... (236)

## 第七章 生活习惯培养

- 一、孩子有不良的饮食习惯怎么办? ..... (247)
- 二、孩子有不良的卫生习惯怎么办? ..... (256)
- 三、孩子有不良的生活习惯怎么办? ..... (261)

## 第八章 思维习惯培训

- 一、孩子思维习惯不好怎么办? ..... (269)
- 二、孩子缺乏创新习惯怎么办? ..... (270)
- 三、思维习惯训练题 ..... (277)
- 附 录 养成教育内容序列化方案 ..... (297)
- 后 记 ..... (330)

# 第一章

## 养成教育的基本理论





## 一、什么是养成教育

所谓“养成教育”，就是培养学生良好行为习惯的教育。它往往从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高学生的“知、情、意、行”，最终形成良好的行为习惯。

养成教育既包括正确行为的指导也包括良好习惯的训练，既包括行为习惯培养也包括语言习惯、思维习惯的培养。

养成教育的内容是十分广泛的，如培养文明礼貌习惯、学习习惯、劳动习惯、卫生习惯、语言习惯、思维习惯等。

## 二、什么是习惯

### （一）习惯的概念

“习惯”是养成教育的结果，养成良好的习惯是行为的最高层次。习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，它是人们头脑中建立起来的一系列条件反射，这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的，并且在大脑中建立了稳固的神经联系，只要再接触相同的刺激，就会自然地出现相同的反映，所以说它是条件反射长期积累、反复强化的产物。从心理机制上看，它是一种需要，一旦形成习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样做，就会感到很别扭。因而它具有相对的稳定性，具有自动化的作用，它不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，这就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时、省力的自然动作。例如孩子早晨刷牙，如果是家长提醒他才去刷，



# 教育就是培养习惯

这种刷牙只能叫行为，不叫习惯；如果孩子起床后连想都没想，自动地拿起牙刷去刷牙，假如不刷他就感到嘴里特别别扭，这种刷牙就叫习惯了。

## (二) 习惯的特征

### 1. 习惯的后天性

习惯不是由遗传得来的，它是在后天的生活环境中习得的。从生理机制来讲，习惯又是一种后天获得的条件反射。如果对习惯的这一特征缺乏认识，往往会把一个人的好习惯或坏习惯归为先天的、遗传得来的，这在实践中就会走入“误区”，从而忽视教育影响的作用。了解了习惯的后天性特征，可以使人有意识、有目的地进行良好习惯的训练，防止并克服不良习惯的形成，充分发挥主体的能动作用。

### 2. 习惯的稳固性和可变性

稳固性就是指某种习惯一旦形成就较难改变。习惯经过多次重复，因得到强化而不断地趋于定型稳固，如果此时想改变它，则是较为困难的。但这种稳固性不是绝对的，已形成不良习惯的虽然难以改变但不是绝对不能改变，只要教育得法经过较长时间强化训练仍可改变。

### 3. 习惯的自动性和下意识性

习惯是一个行为自动化的方式。所谓自动化，就是稳定的条件反射活动，甚至是一种下意识的动作。行为习惯形成以后，就不需要专门的思考和意志的努力。习惯的这一特征，可以使人节省时间和精力。

### 4. 习惯的情境性

习惯是一种动力定型，是在相同情境下出现的相同反映，因此有情境性。

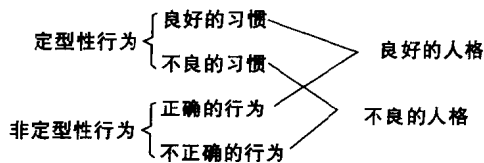
习惯形成以后，它总是由一定的情境而启动的。也就是说，养成了某种习惯的人，一旦到了特定的场



合，习惯就会表现出来。特别是习惯还不完全巩固的情况下如有的儿童，在幼儿园里初步形成“自己的事情自己做”的习惯，自己洗脸，自己穿衣服。可是一回到家里，不爱洗脸，自己也不穿衣服，吃饭还得一勺一勺地喂，在幼儿园的好习惯全没有了。这说明儿童的习惯受情境所制约，所以，要创造条件，使其行为习惯巩固和泛化，在各种场合实践其良好的行为习惯，摆脱单一情境刺激的状况。

## 三、人的行为模式

在研究中，我们发现，人的行为，从方向上可分为良好行为与不良行为，从行为方式上可分为定型性行为和非定型性行为。



非定型性行为指的是非习惯性动作，这是我们经常遇到的一种情况，采取什么行动，主要靠意识支配，这种意识不是简单的训练产生的，而是靠长期的培养，靠道德的积累。

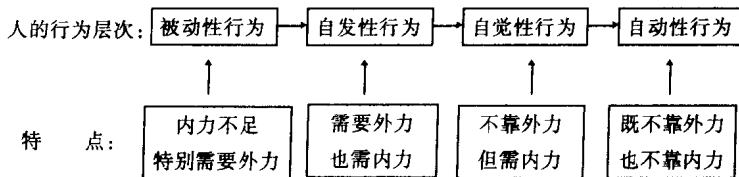
定型性行为指的是习惯动作，要靠长期的培养和训练养成的。虽然看来是行为的习惯，但它却是完善人格不可缺少的，是成才的基本条件之一。

## 四、人的行为水平

人的行为有四个层次。最低层次是被动性行为。它需要靠外部的强制力量。这是因为此时孩子的道德认



# 教育就是培养习惯



识还不充分，道德情感还不稳固，还没有形成道德意志。例如，老师在场就守纪律，老师不在场就不守纪律。第二个层次是**自发性行为**。学生通过接受教育，对习惯培养的重要性有了基本的认识，并能自发地根据情境要求去做，但由于其自控能力差，兴趣、情绪变化大，因此行为具有随意性和情境性，行为习惯常常顾此失彼，不能完全到位，反复性大，往往是不稳定的。这时学生不但需要自己的意志努力，还需要家长和老师从外部给予一定的提醒和督促。第三个层次是**自觉性行为**。它需要一定的意志努力，靠内部的自我监督。这是因为学生已有一定的道德认识，并有一定的道德意志，能够自我要求，自我监督，不需要外部监督，但尚需自己的意志努力。例如，老师不在时也能守纪律，但还需要自己控制自己，提醒自己。知道上课时随便说话、玩东西是不对的，但有时还需要经过自己的思想斗争。看到别人在课堂上说话，也想说，可又一想，好学生应该自觉守纪律，虽然老师不在，也要严格要求自己，于是控制了自己的行动。这种行为虽然属自觉行为，但还不是自动行为。**最高层次是自动行为**。既不需外部监督，也不需自己的意志努力，这时学生遵守纪律已不是被迫的，既不是迫于教师的监督，又不是靠自己的思想斗争或意志努力，而是自然的、自动的行动——习惯。





## 五、养成教育在德育中的位置

德育过程，也是使品德成分相互作用的过程，道德认知、道德情感、道德意志、道德行为它们互相依赖、互相作用、共同发展。但它又是一个有序的、逐步深化的过程，是一个由低到高，由浅入深的进程。在这个进程中，道德习惯是最终的结果。

道德习惯在德育中占有非常重要的位置。只有认识而没有行为习惯是不完全的教育。过去我们的教育受“左”的影响，整天唱高调，说得多，做得少，忽视了行为习惯的培养。可以说，在相当程度上我们只进行了认知教育，其弊病就是知行脱节，搞得学生们一个个都是只练嘴上的功夫，论讲道理，他们能讲得一套一套的，而行动完全不是那么回事。他们可以高喊“为共产主义而奋斗”，却不懂应该尊敬父母。所以，光说不练的教育不是真正的德育，起码不是完善的德育。如果我们的教育最终不能对学生的行为发生影响，那我们的教育还有什么意义呢？我们要认清养成教育在德育中的重要位置，它是我们中、小学德育的一个中心环节。正如《中共中央关于改革和加强中、小学德育工作的通知》中所指出的：“德育对中、小学特别是小学生更多的是养成教育。”

叶圣陶在《习惯成自然》一文中写道，要有观察的能力，必须真个用心去观察；要有劳动的能力，必须真个动手去劳动；要有读书的能力，必须真个把书本打开，认认真真去读；要有做好公民的能力，必须真个把公民应做的一切认认真真去做”，养成教育虽不是德育的全部，但却是德育中最“实”的部分，是看得见、摸得着的，它是德育的“质”的指标。抓紧行为习惯的培养，才能使孩子成为言行一致、表里如一的人。在叶圣陶看来，人要是各种好习惯都养成了，我们的教育目的就达到了。如学习上有良好的学习习惯，劳动上